

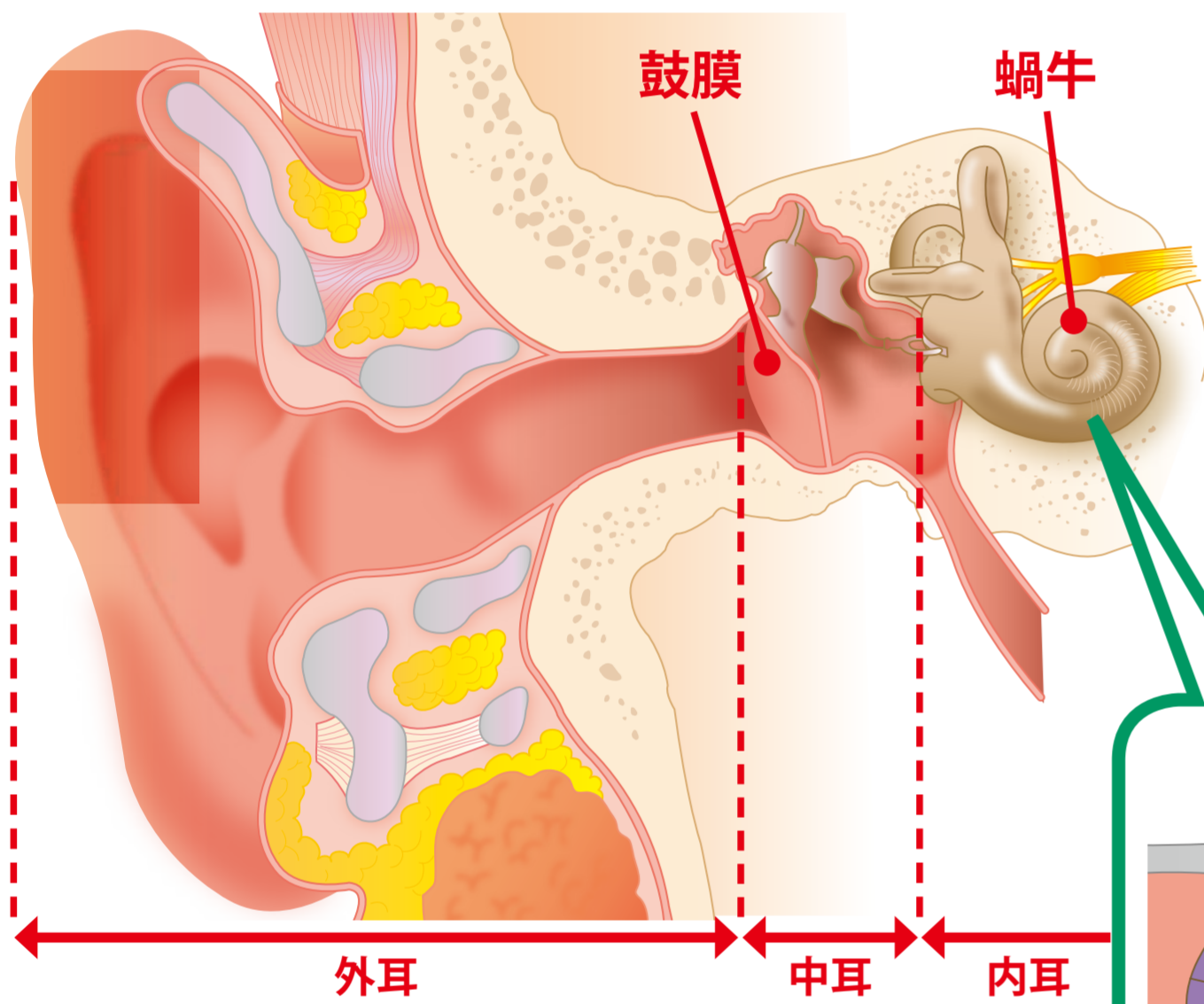
監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック 自由が丘診療室 院長 笠井 創 先生

ヘッドホン 難聴

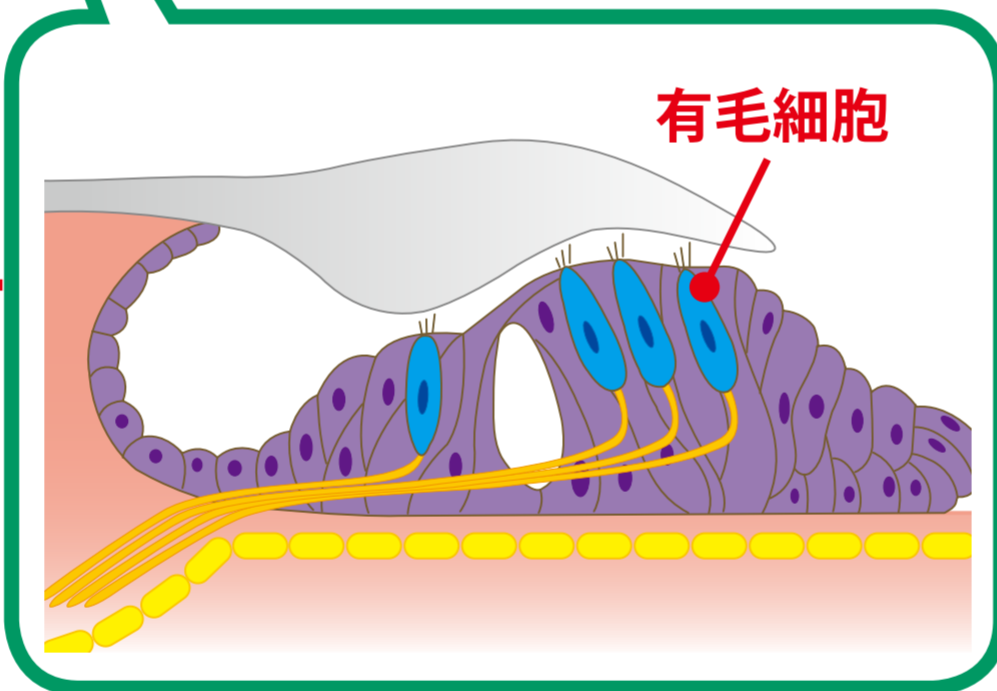


携帯用の音楽プレーヤーでいつでも音楽を聴くことができるようになりました。しかし、ヘッドホンやイヤホンを使って音楽を聴き続けることによって気がつかないうちに難聴になる人が増えています。

音が聴こえるしくみ



音は空気の振動として耳に入ってきます。この振動は外耳から鼓膜と中耳を通して内耳の蝸牛に伝わります。そして、蝸牛の中にある有毛細胞が電気信号に変えて脳で認識され、音が聴こえるのです。



有毛細胞はとても速く振動しており、難聴はこの有毛細胞に障害が起きることで起こるといわれています。

耳に負担をかける

音楽の聴き方

▼大きな音で聴く

音が大きいほど耳はダメージを受けます。そのまま耳を休めることなく聴き続けるとダメージが定着して、どんどん難聴が進行していきます。

▼高い周波数を聴く

内耳は周波数の高い音によってダメージを受けやすいという特徴があります。ふつう、音が空気中を伝わるあいだに高周波帯は弱まりますが、ヘッドホンの場合、あまり弱まらないまま音が伝わってしまいます。



音楽を聴くときに気をつけよう！

音量を上げすぎないように調節しよう

ヘッドホンやイヤホンには次の2つのタイプがあります。

●オープンエア型

外部の音も同時に聴こえる遮音性が低いタイプ



音楽を聴きながら外部の音が聴こえる程度の音量にしましょう。

●クローズド型

外部の音が遮断される密閉性の高いタイプ



片側を外して、外の音と同じくらいの音量に調節しましょう。

耳を休ませる時間を作ろう

疲れた耳を回復させる時間も必要です。

●長時間聴かない



適切な音量でも長時間聴くと耳に負担がかかります。

●静かな環境で過ごす



音のない静かな環境で過ごす時間を作りましょう。

耳がつまったような感覚や音が聴こえにくいなどの異常を感じたら、早めに病院で治療をしてもらいましょう。